



# Migrän

Migrän är en av våra vanligaste folksjukdomar. Det vanligaste symtomet vid migrän är attacker av svår huvudvärk. Migrän kan utlösas av stress, sömnbrist, fasta, viss mat och hormonförändringar hos kvinnor. Migrän är ofarligt och det finns effektiva läkemedel som kan bryta huvudvärken. I vissa fall kan även förebyggande läkemedel ges.

Migrän är en neurologisk sjukdom och kan drabba vem som helst. Orsaken till migrän är inte helt klarlagd. Det verkar till stor del vara en ärftlig sjukdom. Ett komplicerat samspel mellan nerv- och blodkärssystemen pågår under ett migränanfall, samtidigt som kemiska ämnen frigörs och gör blodkärlen extra smärtekänsliga.

Det finns många olika typer av huvudvärk. De flesta är helt ofarliga. Vissa är lindrigare än andra. Hortons huvudvärk är exempel på en av de svårare typerna av huvudvärk. Sjukdomen yttrar sig genom attacker av mycket svår huvudvärk som är återkommande under perioder från en vecka upp till några månader. Huvudvärk kan även uppstå vid hjärntumör.

## Symptom

Migrän kännetecknas av en kraftig pulserande huvudvärk som kommer i attacker. Huvudvärken är förenad med illamående, kräkningar, känslighet för ljud, ljus och lukter och i vissa fall även halvsidig domning i armar och ben. Huvudvärken kan förvärras av fysisk aktivitet. Man brukar tala om två typer av migrän:

- Migrän med aura har ett förstadium som ofta består av synpåverkan med flimmar. Många får känselrubbingar som endast drabbar den ena kroppshalvan. Man kan också

få talsvårigheter eller hörselstörningar innan huvudvärken kommer. Aurasymtom inleder vanligtvis migränattacken och varar från fem minuter till en timme och följs oftast av huvudvärk.

- Migrän utan aura har inget markerat förstadium. Innan migränen utlöses kan man drabbas av humörsvingningar, trötthet, koncentrationssvårigheter eller ett sug efter sötsaker. Ett migränanfall utan aura kan vara mellan en halv timme och tre dygn. Efter attacken är det inte ovanligt att man känner sig utmattad och kraftlös.

## Behandling

Man kan inte bota migrän men man kan göra mycket själv för att minska antalet attacker genom att komma underfund med vad som framkallar attackerna och undvika de faktorerna så gott det går. Det finns effektiv behandling mot nästan all migrän, både mediciner som hjälper när attacken kommer och de som förebygger migrän.

## Visste du att

- över 1 miljon svenskar är drabbade av migrän.
- migrän är vanligare bland kvinnor.
- cirka 70 procent av dem som drabbas av migrän har en nära anhörig som också lider av sjukdomen.



**Hjärnfonden**

PG 90 11 25-5 | BG 901-1255